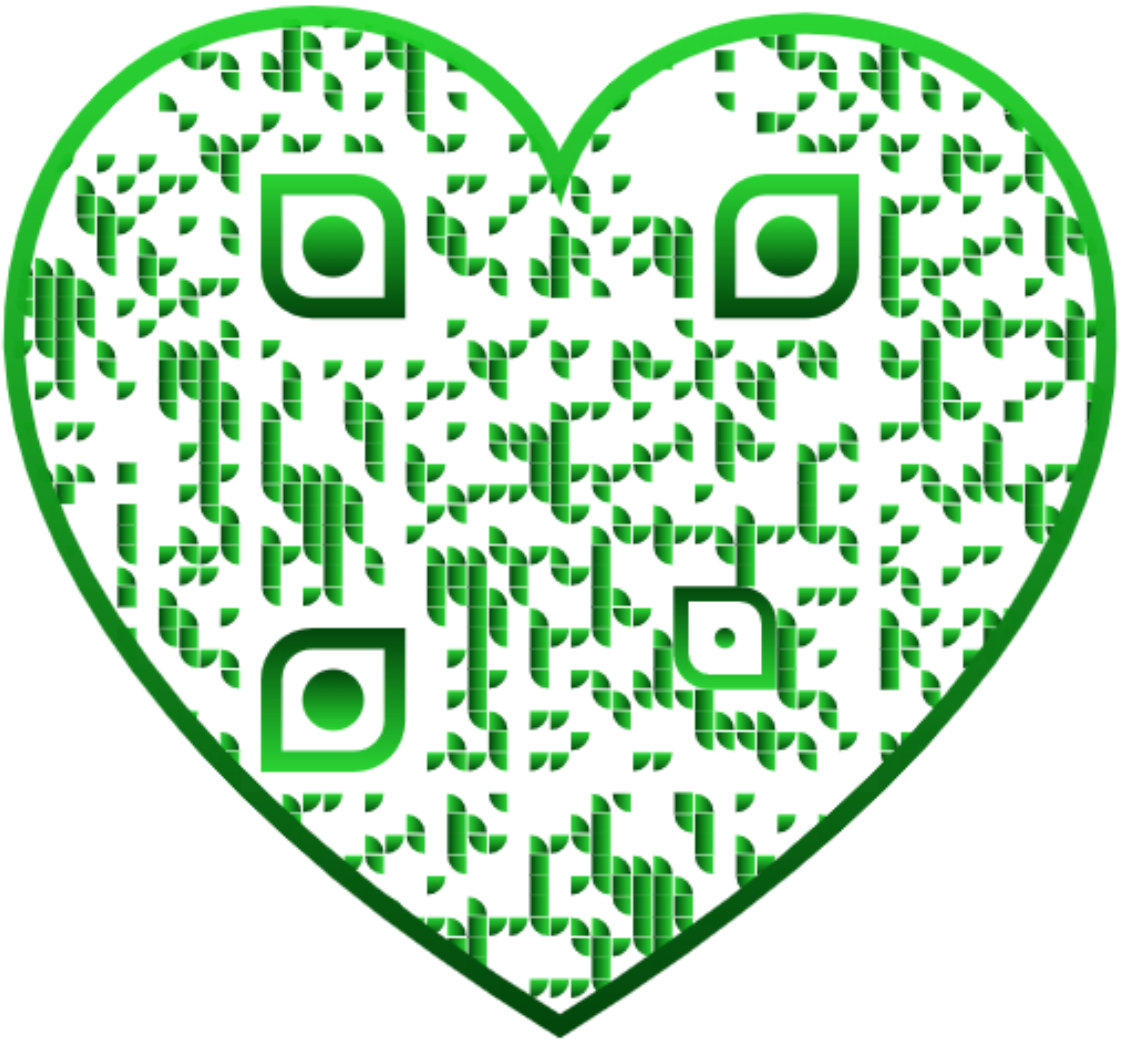
RECETTES

L'ART DE CUISINER LES RESTES

PROGRAMME LOCAL DE PRÉVENTION DES DÉCHETS

Offert par :

LE HAVRE SEINE MÉTROPOLE



SOMMAIRE

QUE FAIRE AVEC :

Des fruits trop mûrs et abîmés ..... P.4 à 5
- Muffins à la banane
- Smoothie et milk-shake

Des fanes et feuilles de légumes ..... P.6 à 8
- Soupe aux fanes de radis
- Pesto de fanes de radis
- Gougères au vert de chou-fleur

Des restes (légumes, viande, plats cuisinés, pâtes, fromages etc.) ..... P.9 à 17
- Samossas
- Gratin de riz à la béchamel et au thon
- Quiche à la viande
- Hachis parmentier à la provençale
- Flan de légumes
- Nuggets
- Galettes de pâtes sucrées ou salées
- Biscuits apéritifs aux fromages
- Gâteau au fromage blanc
- Biscuits à la crème

Du pain dur ..... P.18 à 22
- Bruschettas
- Rochers coco et pain
- Pudding au rhum et raisins secs
- Pain perdu
- Pain toasté, nature ou au chocolat

MAIS AUSSI P.24
- Faire sa propre chapelure
- Faire des chips d'épluchures de pomme de terre
- Utiliser les fanes de carottes

LES INCONTOURNABLES POUR ÉVITER DE GASPILLER P.26
- **Astuces conservation !**
- **DLC ou DLUO, qu'est-ce que c'est ?**
- **Bien doser ses quantités.**
- **Comment bien ranger son réfrigérateur ?**

ÉVITER LE GASPILLAGE C'EST AUSSI UNE HYGIÈNE ALIMENTAIRE SAINE ET ÉQUILIBRÉE P.29

PENSEZ À MANGER DES PRODUITS LOCAUX ET SURTOUT DE SAISON P.30

Que faire avec :

Des fruits trop mûrs et abîmés

MUFFINS À LA BANANE

Temps de préparation : **20 minutes**

Temps de cuisson : **25 minutes**

POUR 14 MUFFINS :

- 125 g de sucre de canne
- 2 œufs
- 50 g d'huile de colza ou de noix
- 1 cuillère à café rase de bicarbonate de soude, ou de levure chimique
- 200 g de farine
- 1 pincée de sel
- 3 à 4 bananes bien mûres, ou même trop mûres
- 1 poignée de pépites de chocolat

Mélanger les œufs et le sucre jusqu'à ce qu'il soit fondu.
Ajouter l'huile.
Mélanger la farine, le bicarbonate et le sel.
Ajouter à la pâte, et bien mélanger.
Ecraser les bananes à la fourchette. Les ajouter à la pâte, ainsi que les pépites de chocolat. Laisser reposer ¼ d'heure.
Pendant ce temps, préchauffer le four à 210°C (Th7).
Verser la pâte dans des moules à muffins. Cuire 25 minutes.
Déguster chaud.
On peut également cuire cette pâte à la poêle avec de l'huile, en pancakes épais.

ASTUCE : Cette base peut servir pour tous types de muffins sucrés... À vous de choisir leur parfum !

© Recettes : Saveurs & Savoirs

Que faire avec :

Des fruits trop mûrs et abîmés

SMOOTHIE ET MILK-SHAKE

Temps de préparation : **10 minutes**

Temps de cuisson : **0 minute**

PAR EXEMPLE, POUR 4 PERSONNES :

- 1 banane
- 1 pomme
- 1 poire

Éplucher la banane et la couper en grosses rondelles.
Éplucher et couper la pomme et la poire en gros morceaux.
Mettre les fruits dans le bol du blender.
Mixer jusqu'à obtenir un mélange onctueux et mousseux.
Servir de suite, pour éviter l'oxydation des fruits.

Le smoothie se déguste dans un joli verre, à la cuillère.
Il peut se donner aux bébés, qui s'habituent ainsi aux saveurs des fruits.

En option : on peut ajouter du lait au mélange, on obtiendra alors un milk-shake aux fruits. Le milk-shake est une boisson, qui se sert avec des glaçons dans un grand verre.

Il est intéressant d'utiliser des fruits très mûrs pour ces recettes car ils sont plus sucrés et riches en saveurs.

ASTUCE : Pour cette recette, on utilise des fruits trop mûrs, ou abîmés, par exemple : pomme, poire, ananas, mangue, pêche, abricot, prune, kiwi, orange, clémentine... Et on ajoute une banane pour l'onctuosité

© Recettes : Saveurs & Savoirs

SOUPE AUX FANES DE RADIS

Temps de préparation : **15 minutes**

Temps de cuisson : **20 minutes**

POUR 4 PERSONNES :

- 2 bouquets de fanes de radis
- 4 pommes de terre
- 2 tablettes de bouillon de volaille
- 1 oignon
- 30 g de beurre
- 4 cuillères à soupe de crème
- Sel et poivre

Peler et émincer l'oignon. Éplucher les pommes de terre et les couper en rondelles. Laver les fanes de radis.
Dans une cocotte, faire fondre le beurre. Y faire revenir l'oignon sans le colorer. Ajouter les pommes de terre et les fanes de radis. Faire revenir l'ensemble 5 mn.
Ajouter le bouillon et un litre d'eau, et couvrir. Porter à ébullition, et laisser cuire à petit feu 20 mn.
Ajouter au dernier moment la crème et mixer l'ensemble.

PESTO DE FANES DE RADIS

Temps de préparation : **15 minutes**

Temps de cuisson : **20 minutes**

POUR 4 PERSONNES :

- 1 bouquet de fanes de radis
- 1 pincée de sel
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive

En option : on peut ajouter à la préparation de la poudre d'amande, des noix ou du parmesan.

Laver et essorer les fanes de radis.
Mettre dans un récipient avec la gousse d'ail en petits morceaux.
Verser 3 cuillères à soupe d'huile.
Mixer avec un mixeur plongeant, afin d'obtenir une sauce un peu épaisse. Ajouter encore un peu d'huile.
Ajouter le sel.
Mettre dans un pot hermétique et laisser au frais.

ASTUCE : Le pesto se déguste en apéritif sur du pain. Il peut également être utilisé comme sauce sur de la viande blanche, des pâtes, des pommes de terre ou du riz.

© Recettes : Saveurs & Savoirs

Que faire avec :

Des fanes et feuilles de légumes

GOUGÈRES AU VERT DE CHOU-FLEUR

Temps de préparation : **30 minutes**

Temps de cuisson : **25 minutes**

POUR 30 GOUGÈRES :

- Les parties vertes d'un gros chou-fleur
- 25 ml d'eau
- 125 g de farine
- 100 g de fromage râpé
- 4 œufs
- 50 ml d'huile d'olive + un filet d'huile pour la cuisson
- 15 olives dénoyautées coupées en morceaux

Laver les feuilles vertes du chou-fleur et les couper finement. Dans un fond d'eau salée et poivrée, cuire ces feuilles à feu moyen jusqu'à ce que la partie blanche des feuilles soit tendre, soit environ 20 minutes. En fin de cuisson, les égoutter, puis les faire revenir à la poêle dans un filet d'huile d'olive.
Préchauffer le four à 180 °C.
Dans une casserole, chauffer l'eau et 50 ml d'huile.
Dès que l'eau bout, y jeter la farine et mélanger rapidement jusqu'à ce que la pâte se décolle de la casserole. Couper le feu et ajouter les œufs un par un en mélangeant bien.
Ajouter le fromage, les morceaux d'olive ainsi que le vert cuit du chou-fleur. Disposer la pâte en petits tas sur une plaque huilée puis enfourner pendant environ 25 minutes.
Sortir les gougères lorsqu'elles sont légèrement dorées.

ASTUCE : Privilégiez les légumes produits localement, cultivés en agriculture biologique. Ils sont garantis sans produits chimiques de synthèse.

© Recettes : Saveurs & Savoirs

SAMOSSAS

Temps de préparation : **20 minutes**

Temps de cuisson : **15 minutes**

POUR 30 SAMOSSAS :

- 1 kg de reste de plat cuisiné avec de la viande, des légumes et du bouillon ou de la sauce, par exemple: pot au feu, bœuf bourguignon, poule au pot, canard à l'orange...
- 4 œufs
- Aromates : 1 cuillère à soupe de curry, 1 cuillère à soupe de persil,
- 1 gousse d'ail écrasée
- 15 feuilles de brick
- Huile d'olive

Prélever la viande et les légumes. Les hacher grossièrement puis les mélanger avec les œufs et les aromates. Ajouter un peu de bouillon ou de sauce si le mélange est trop sec.

Couper les feuilles de brick en deux, les plier en deux dans le sens de la longueur (voir la notice sur le paquet de feuilles), garnir avec une cuillère à soupe de mélange et plier en triangle.
Préchauffer le four à 190°C.
Disposer les samossas sur une plaque à pâtisserie huilée, puis badigeonner chaque samossa avec un peu d'huile d'olive.
Enfourner 12 à 15 min : les samossas doivent être croustillants et bien dorés.

* Les restes doivent être consommés le plus rapidement possible.

© Recettes : Saveurs & Savoirs

Que faire avec :

*Des restes**

GRATIN DE RIZ À LA BÉCHAMEL ET AU THON

Temps de préparation : **20 minutes**

Temps de cuisson : **15 minutes**

POUR 6 PERSONNES :

- 300 g de reste de riz cuit
- 2 boîtes de thon
- 50 g de fromage râpé
- Sauce béchamel toute prête ou à faire avec : 25 g de beurre, 40 g de farine, 50 cl de lait, sel, poivre, muscade.

Préparer la béchamel : dans une casserole, faites fondre le beurre sur feu doux. Ajouter la farine, et remuer avec une cuillère en bois sans laisser brunir. Verser le lait progressivement, sans cesser de tourner jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajouter sel, poivre et muscade.

Préchauffer le four à 200 °C (th 7).

Humidifier le riz desséché en le plongeant dans de l'eau froide et en le décollant du bout des doigts. Puis, l'égoutter à la passoire.
Égoutter le thon, et l'émietter.
Mélanger le riz avec les ¾ de la béchamel et le thon. Étaler ce mélange dans un plat à gratin beurré ou dans de petits ramequins individuels, puis recouvrir le tout du reste de béchamel.
Parsemer de fromage et faire réchauffer au four 15 minutes.
Servir bien chaud, avec par exemple une salade, ou une poêlée de légumes.

ASTUCE : En été, utilisez vos restes de riz, pâtes, blé etc. pour réaliser des salades composées.

* Les restes doivent être consommés le plus rapidement possible.

© Recettes : Saveurs & Savoirs

QUICHE À LA VIANDE GRILLÉE

Temps de préparation : **20 minutes**

Temps de cuisson : **40 minutes**

POUR 6 PERSONNES :

- 1 pâte brisée ou feuilletée
- 3 portions de viande grillée au barbecue, par exemple : saucisse, poulet, bœuf.
- 3 œufs
- 30 cl lait
- 100 g fromage

Préchauffer le four à 180 °C.
Étaler la pâte dans un moule à tarte.
Laver les pièces de viande sous l'eau froide du robinet, pour retirer les cendres de la cuisson. Si besoin, enlever les parties trop cuites.
Couper la viande en dés, et les disposer sur la pâte.
Râper le fromage, ou le couper en petits morceaux. On peut par exemple utiliser des restes de fromages : emmental, raclette, morbier, chèvre, tomme, etc. Répartir le fromage sur la viande.
Dans un saladier, battre les œufs avec le lait.
Verser le mélange sur le fond de tarte.
Cuire 40 minutes.

ASTUCE : La quiche est idéale pour terminer les restes dans le frigo. Vous pouvez l'agrémenter de toutes sortes d'ingrédients et varier ainsi les plaisirs !

* Les restes doivent être consommés le plus rapidement possible.

© Recettes : Saveurs & Savoirs

HACHIS PARMENTIER À LA PROVENÇALE

Temps de préparation : **40 minutes**

Temps de cuisson : **30 minutes**

POUR 4 PERSONNES :

- 400 g de restes de viande cuite, par exemple : viande de pot-au-feu, poulet rôti, jambon, rôti de porc, steack.
- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 gousse d'ail
- 1/2 verre de coulis de tomate
- Herbes de Provence
- 600 g de pommes de terre
- Huile d'olive
- Sel
- Chapelure

Éplucher les pommes de terre et les couper en gros cubes. Les mettre dans une casserole et les couvrir d'eau à ras. Mettre un couvercle sur la casserole, et faire bouillir jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites (environ 10 minutes d'ébullition).
Préchauffer le four à 200 °C.
Couper la viande en gros cubes, et la hacher au robot.
Éplucher et couper l'oignon, l'ail et la carotte en dés.
Chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle, et y faire revenir l'oignon, l'ail et la carotte.
Ajouter la viande, des herbes de Provence et le coulis de tomate, et bien mélanger. Étaler ce mélange dans un plat à gratin huilé.
Quand les pommes de terre sont cuites, les égoutter. Les écraser à la fourchette dans la casserole, en ajoutant une pincée de sel, 4 cuillères à soupe d'olive, et un petit verre d'eau.
Étaler la purée sur la viande.
Saupoudrer de chapelure, et cuire environ 30 minutes.

* Les restes doivent être consommés le plus rapidement possible.

© Recettes : Saveurs & Savoirs

Que faire avec :
*Des restes**

FLAN DE LÉGUMES

Temps de préparation : **15 minutes**

Temps de cuisson : **40 minutes**

INGRÉDIENTS :

- 600 g de légumes cuits, par exemple : haricots verts, poêlée de légumes, ratatouille, courgettes, carottes, macédoine de légumes, maïs, etc.
- 3 œufs
- ½ verre de lait
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de farine
- 100 g de fromage râpé ou coupé finement.
- Sel et poivre

Préchauffer le four à 180°C.
Dans un saladier, mélanger la farine avec la crème fraîche. Y ajouter ensuite les œufs battus en omelette, le demi-verre de lait, le fromage râpé ainsi que les légumes cuits.
Si les légumes sont juteux (par exemple de la ratatouille), il n'est pas nécessaire d'ajouter un verre de lait à la préparation de l'appareil.
Verser la pâte dans un moule à cake beurré et fariné, et cuire 40 minutes. Afin de vérifier que la cuisson est bonne, planter un couteau au cœur du flan. Si le couteau ressort sans trace de pâte, c'est que le flan est prêt.

* Les restes doivent être consommés le plus rapidement possible.

© Recettes : Saveurs & Savoirs

GALETTES DE PÂTES, SUCRÉES OU SALÉES

Temps de préparation : **10 minutes**

Temps de cuisson : **10 minutes**

POUR 4 PERSONNES :

- 500 g de pâtes cuites : coquillettes, spaghetti, penne rigate, etc.
- 3 cuillères à soupe de farine
- 3 œufs
- ½ verre de lait
- Huile

Verser la farine dans un saladier. Y casser les œufs, et mélanger avec un fouet en ajoutant le lait petit à petit. Ajouter les pâtes cuites et bien mélanger, à la cuillère.
Faire chauffer 4 cuillères à soupe d'huile dans une poêle. Y déposer des galettes de pâte, l'équivalent de 2 cuillères à soupe à chaque fois. Laisser cuire sur une face. Retourner chaque galette et cuire l'autre face.

Ces galettes peuvent se manger salées, ou sucrées, comme vous aimez !
On peut ajouter d'autres ingrédients à la pâte, par exemple pour les galettes salées : restes de fromages, de viande cuite ou de légumes cuits (coupés en dés), curry, noix de muscade, persil, tomates...
Pour les crêpes sucrées : pépites de chocolat, vanille, cannelle, dés de fruits très mûrs, fruits secs.

NUGGETS

Temps de préparation : **10 minutes**

Temps de cuisson : **15 minutes**

POUR 4 PERSONNES :

- 500 g de restes de viande : poulet, bœuf, porc...
- 2 œufs
- 50 g de fromage râpé
- Chapelure ou farine
- Huile d'olive

Hacher les restes de viande au robot.
Ajouter les œufs et le fromage râpé, et bien mélanger.
Former des galettes rondes, ou des bâtonnets, et les rouler dans la chapelure ou la farine.
Chauffer une poêle avec quelques cuillères à soupe d'huile d'olive.
Faire revenir les nuggets des deux côtés dans l'huile d'olive.

* Les restes doivent être consommés le plus rapidement possible.

© Recettes : Saveurs & Savoirs

Que faire avec :
*Des restes**

BISCUITS APÉRITIFS AUX FROMAGES

Temps de préparation : **25 minutes**

Temps de cuisson : **15 minutes**

INGRÉDIENTS :

- 200 g de farine au choix : blé, maïs, seigle, sarrazin...
- 100 g de restes de fromage
- ½ cuillère à café de bicarbonate de soude, ou 1 c à café de levure chimique
- 1 œuf
- 50 g à 75 g d'eau
- 1 cuillère à café rase de graines : cumin, pavot, sésame, carvi ...
- 1 cuillère à café rase de sel fin

Préchauffer le four à 200°C.
Hacher les fromages au robot, ou les râper.
Ajouter la farine, le bicarbonate, le sel, le carvi, et mélanger en égrenant.
Dans un bol, battre l'œuf. En mettre de côté une cuillère à soupe, pour la dorure.
Ajouter l'œuf restant et 50 g d'eau à la farine.
Mélanger jusqu'à obtenir une boule. Si la pâte est trop dure, ajouter encore 2 cuillères à soupe d'eau.
Façonner à la main des petits biscuits : prélever une cuillère à café de pâte, la rouler en boule, puis l'aplatir. Déposer les biscuits façonnés sur une plaque graissée.
Dorer à l'œuf battu. Cuire 12 à 14 minutes.

* Les restes doivent être consommés le plus rapidement possible.

© Recettes : Saveurs & Savoirs

GÂTEAU AU FROMAGE BLANC

Temps de préparation : **20 minutes**

Temps de cuisson : **60 minutes**

POUR 6 – 8 PERSONNES :

- 3 œufs
- 100 g sucre
- 40 g farine
- 35 g poudre d'amandes
- 500 g fromage blanc
- 1 zeste de citron ou d'orange

Préchauffer le four à 160 °C.
Prélever le zeste de citron ou d'orange. Battre les œufs entiers avec le sucre, jusqu'à obtenir un mélange fondu et mousseux.
Ajouter le fromage blanc, la farine et la poudre d'amandes. Bien mélanger. Incorporer le zeste.
Beurrer et fariner un moule à cake ou un moule à manqué. Verser la préparation et cuire 1 heure.
Ce gâteau est encore meilleur s'il est servi bien froid.

BISCUITS À LA CRÈME

Commencez par peser votre crème, puis faites la recette.

Temps de préparation : **10 minutes**

Temps de cuisson : **5 à 8 minutes**

INGRÉDIENTS :

- 1 poids de crème « fraîche »
- 1 poids de farine
- 1 poids de sucre
- Bicarbonate de soude, ou levure chimique
  Compter 1 cuillère à café rase de bicarbonate pour 500 g de farine. Pour 100 g, une bonne pincée de bicarbonate suffira.

Préchauffer le four à 200°C.
Dans un saladier, mélanger le sucre et la crème jusqu'à obtenir un mélange onctueux.
Ajouter la farine et le bicarbonate et bien mélanger.
À l'aide de deux petites cuillères, déposer de petits tas de pâte sur une plaque graissée.
Avec les doigts farinés, appuyer sur les petits tas pour les aplatir légèrement.
Cuire quelques minutes, jusqu'à ce que les biscuits soient blonds.
Décoller les biscuits dès la sortie du four.

* Les restes doivent être consommés le plus rapidement possible.

© Recettes : Saveurs & Savoirs

BRUSCHETTAS

Temps de préparation : **10 minutes**

Temps de cuisson : **10 minutes**

POUR 4 PERSONNES :

- 200 g de pain rassis (une baguette ou du pain tranché)
- Un bol de sauce tomate
- 1 grosse tomate
- Un fromage de chèvre frais
- Aromates : poudre d'ail, persil, sel et poivre
- Huile d'olive.

Préchauffer le four à 180°C.
Si le pain est une baguette, le couper en deux dans la largeur, puis encore en deux dans la longueur. Sinon, couper des tranches habituelles.
Badigeonner le pain avec la sauce tomate. Couper la tomate en rondelle, puis disposer deux rondelles par tartine. Couper ensuite le fromage en tranches et le disposer sur les rondelles de tomates. Verser l'équivalent d'une cuillère à café d'huile d'olive par tartine, sur le dessus puis garnir avec les aromates. Passer au four 10 minutes.

ASTUCE : Idéal pour varier les plaisirs, laissez place à votre imagination !

© Recettes : Saveurs & Savoirs

Que faire avec :

Du pain dur

ROCHERS COCO ET PAIN

Temps de préparation : **10 minutes**

Temps de cuisson : **25 minutes**

POUR 20 ROCHERS :

- 100 g de pain dur ou de miettes de pain, réduit en poudre
- 1 œuf
- 80 g de sucre en poudre
- 60 g de beurre fondu
- 1 cuillère à soupe de farine
- 40 g + 20 g de noix de coco râpée
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude , ou de levure chimique

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
Mélanger tous les ingrédients, en utilisant 40 g de noix de coco.
Façonner des petits tas avec une cuillère à soupe et les disposer sur une plaque de cuisson tapissée de papier sulfurisé.
Saupoudrer des 20 g restants de noix de coco.
Cuire 20 à 25 min.
Déposer les rochers sur une grille et laisser refroidir.

© Recettes : Saveurs & Savoirs

PUDDING AU RHUM ET RAISINS SECS

Temps de préparation : **30 minutes**

Temps de cuisson : **60 minutes**

POUR 8 PERSONNES :

- 300 g de pain dur en morceaux (environ une baguette et demie)
- 750 g de lait
- 4 œufs battus en omelette
- 1 sachet de sucre vanillé
- 150 g de sucre en poudre
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude (ou un sachet de levure chimique)
- ½ verre de raisins secs
- Rhum

Quelques heures au préalable, faire tremper les raisins dans du rhum.
Découper le pain en petits morceaux et le faire tremper dans ½ L de lait. Au bout de 10 min, retourner les morceaux afin qu'ils soient bien imbibés. Si nécessaire, ajouter le reste du lait. Au bout d'une vingtaine de minutes, quand ils sont imbibés, écraser tous les morceaux avec une fourchette.
Préchauffer le four à 200°C (th7).
Ajouter le sucre vanillé, les œufs, le sucre, les raisins et le rhum restant dans le bol. Mélanger et verser dans un moule à gâteau beurré.
Cuire pendant 50 minutes.
Laisser refroidir et déguster froid ou tiède.

ASTUCE : Pour un pudding au chocolat, on peut remplacer le rhum et les raisins secs par 100 g de chocolat noir fondu, ou en pépites. On peut également remplacer le pain par des viennoiseries rassies (croissant, pain au chocolat, pain au raisin, brioche...)

© Recettes : Saveurs & Savoirs

PAIN PERDU

Temps de préparation : **15 minutes**

Temps de cuisson : **15 minutes**

INGRÉDIENTS :

- 4 œufs
- 20 g de sucre
- 20 cl de lait
- 1 gousse de vanille
- Beurre
- 8 à 15 tranches de pain rassis

Fendre la gousse de vanille, et prélever les graines en grattant avec un couteau. Battre les œufs, les graines de vanille, et le sucre. Verser le lait en filet tout en mélangeant.
Tremper les tranches de pain de chaque côté dans la préparation jusqu'à ce qu'elles soient imbibées mais pas trop.
Faire fondre un bon morceau de beurre dans une poêle.
Y disposer les tranches de pain. Faire cuire de chaque côté.
Servir avec du sucre, des fruits, du miel, ou une sauce chocolat ou caramel.

Vous pouvez conserver la gousse de vanille que vous avez fendue dans du sucre en poudre, dans une boîte hermétique. Vous obtiendrez ainsi du sucre vanillé.

PAIN TOASTÉ, NATURE OU AU CHOCOLAT

INGRÉDIENTS :

- Pain rassis
- Pépites de chocolat ou chocolat râpé

Couper le pain en grosses tranches. Passer rapidement chaque tranche sous un filet d'eau. Attention, il s'agit de l'humidifier légèrement, pas de le détremper. Passer les tranches au grille-pain, 2 fois si nécessaire, ou au four sous le grill. Vous obtiendrez des tranches de pain croustillantes à l'extérieur, et moelleuses à l'intérieur, comme du pain frais tout juste sorti du four.
Pour un goûter crousti-fondant au chocolat : dès la sortie du four, les saupoudrer de pépites de chocolat noir. Laisser fondre les pépites, puis les étaler sur toute la surface de la tranche de pain.

© Recettes : Saveurs & Savoirs

MAIS AUSSI ...

CHAPELURE

La chapelure se fabrique avec du pain bien sec. Casser le pain en morceaux. Le mettre dans le bol du robot, et hacher jusqu'à obtenir une poudre assez fine. Pour une bonne conservation de votre chapelure, stockez-la dans un bocal avec couvercle, ou une boîte plastique hermétique.

La chapelure s'utilise dans différentes recettes :
- Sur des gratins de purée, de pâtes, de légumes. Avant d'enfourner votre plat, saupoudrer la chapelure et parsemer de quelques noisettes de beurre, ou un filet d'huile.
- Pour des nuggets : tremper des bâtonnets de viande dans de l'œuf puis la chapelure, avant cuisson.
- Pour des galettes de légumes ou de viande : façonner des galettes de viande ou légumes hachés, et les tremper dans de l'œuf battu, puis de la chapelure. Cuire dans une poêle bien huilée.

CHIPS DE POMME DE TERRE

Avec les épluchures de pomme de terre vous pouvez réaliser des chips. Lavez-les et étalez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les à 150 ° C pendant 40 minutes.

FANES DE CAROTTES EN CONDIMENT

Après avoir utilisé les carottes, réunir les fanes en un bouquet. Si le bouquet est sale, le laver et l'essorer. Pendre ce bouquet dans un endroit sec et ventilé (dans un coin de la cuisine, ou du salon par exemple). Lorsque toutes les feuilles sont sèches, les effriter et les conserver dans un bocal hermétique. Cette herbe sèche sert de condiment pour égayer des salades, saupoudrer sur le poisson ou le riz.
On peut l'associer à des algues ou du sel en fonction des goûts.

© Recettes : Saveurs & Savoirs

SAVEURS ET SAVOIRS EST UNE ASSOCIATION LOI 1901 COMPOSÉE DE 220 FAMILLES ET 16 PAYSANS LOCAUX.

Nous encourageons une **agriculture durable saine et de proximité**, en proposant aux adhérents et aux consommateurs de manger des produits locaux et de qualité : paniers de légumes, commandes de produits fermiers mensuelles, liens vers les fermes. **Une charte** a été rédigée et signée par nos paysans en novembre 2013, attestant de leur engagement en faveur de l'environnement.
Nous sensibilisons également à l'**alimentation saine** à travers des ateliers cuisine, des séances de sensibilisation, des animations tout public : écoles, foyers..., ainsi que des formations ou buffets pédagogiques auprès de collectivités.
Saveurs et Savoirs se veut être un lieu de solidarité où les échanges nous aident à évoluer conjointement pour transmettre une meilleure qualité de vie aux générations futures.
Aussi, Saveurs et Savoirs **s'engage** à informer l'ensemble de ses adhérents, pour favoriser le développement d'une agriculture et d'un artisanat locaux, dans le respect de la vie, de la nature et de la justice sociale.

Saveurs et Savoirs, association loi 1901
704 avenue de la gare - 27610 Romilly sur Andelle
02 32 48 06 71 - www.saveursetsavoirs.fr

LES INCONTOURNABLES POUR ÉVITER DE GASPILLER

Comment mieux acheter, mieux conserver, et surtout moins jeter de nourriture !

AVANT DE FAIRE VOS COURSES

- Organisez vos menus de la semaine.
- Préparez une liste de courses.
- Vérifiez les stocks dans le frigo et les placards.

Et surtout ne faites pas les courses le ventre vide !
C'est le meilleur moyen de faire des achats compulsifs !

L'ACTE D'ACHAT

- Privilégiez le vrac et la découpe.
- Dosez les quantités (attention aux promotions de denrées fraîches qui incitent à acheter en trop grosse quantité).
- Prenez le temps de lire les dates limites de consommation.
- Respectez la chaîne du froid : commencez par les produits qui ne sont pas au rayon frais, puis les produits frais et finissez par les surgelés. Regroupez-les dans un même sac, isotherme de préférence, qui gardera le froid plus longtemps.

DE RETOUR À LA MAISON

- Dans le frigo, rangez les aliments selon la règle « premier entré, premier sorti ».
- Rangez les aliments selon la température des compartiments.
- Gérez ses stocks de denrées non périssables : en mettant les denrées les plus récentes « au fond » et en ayant une visibilité sur l'ensemble des produits.

ASTUCES CONSERVATION !

Ils se conservent plus longtemps ou refont peau neuve ...

- **L'artichaut :** en lui mettant la queue dans l'eau.
- **Les champignons de paris :** dans du papier journal.
- **Les pommes de terre :** dans un endroit sec et sombre avec des pommes fruits.
- **Les légumes devenus mous :** en les laissant tremper une journée au frigo dans de l'eau, ils retrouvent leur croquant.
- **La salade flétrie, le céleri fatigué... :** en mettant un sucre dans un grand volume d'eau et en les laissant tremper, ils retrouvent leur fraîcheur.
- **Ail et échalotes :** dans un sac en papier en dehors du réfrigérateur.
- **Le pain ou les biscuits :** dans un torchon avec une moitié de pomme.
- **Le citron :** en perçant un petit trou dans l'écorce et en le rebouchant avec un cure-dent (si vous n'utilisez que quelques gouttes) ou en saupoudrant la partie entamée avec du sel.
- **Les pommes fripées :** en les arrosant avec de l'eau bouillante, elles redeviennent comme neuves.

DLC OU DLUO, QU'EST-CE QUE C'EST ?

La DLC c'est la Date Limite de Consommation.
Elle est indiquée sur les denrées très périssables (mentionnée avec un jour et un mois). Après cette date il ne faut plus consommer le produit car il pourrait présenter un risque sanitaire et entraîner une intoxication alimentaire.

La DLUO c'est la Date Limite d'Utilisation Optimale.
Elle est également indiquée sur les étiquettes mais sur les denrées moyennement ou peu périssables comme l'épicerie. Cette date signifie que, passée cette date, l'aliment peut encore être consommé mais qu'il pourrait avoir perdu ses qualités nutritionnelles et gustatives.

Comment est-elle indiquée ?
Produit consommable
+ de 18 mois après son achat
= en année.
entre 3 et 18 mois après son achat
= le mois et l'année.
- de 3 mois après son achat
= le jour et le mois.

EN RÉSUMÉ : la DLC est une garantie de sécurité alimentaire alors que la DLUO est un indicateur de qualité des produits et il n'est donc pas nécessaire de jeter les produits secs qui ont dépassé leur DLUO.

BIEN DOSER SES QUANTITÉS

Rappel des quantités (par personne)

Crudités 80 à 100 gr /pers.

Légumes 200 à 250 gr / pers.

Pommes de terre 180 gr / pers.

Légumes secs (lentilles, haricots, pois chiche, etc) 60 gr / pers.

Pâtes alimentaires 60 gr / pers.

Céréales Riz, couscous, boulghour, blé, polenta, millet, sarrasin, etc 60 gr / pers.

Œufs (Omelettes, œufs au plat, œufs cocotte, etc) 2 œufs à 2 et demi / pers.

Œuf dur, Œuf à la coque 1 à 2 œufs /pers. (selon qu'il s'agit de garnitures ou de légère collation)

Poisson entier 220 à 250 gr / pers.

Poisson en filet ou autre présentation sans peau ni arêtes 130 à 170 gr / pers.

Viande avec os 200 à 250 gr / pers.

Viande sans os 150 gr / pers.

Fromage 30 gr / pers.

COMMENT BIEN RANGER SON RÉFRIGÉRATEUR ?

Pour mieux conserver les aliments

à -18°C
LE CONGÉLATEUR
Glaces, produits et restes surgelés.

ENTRE 0°C ET 3°C
LA ZONE FROIDE
Laitages entamés, viandes, poissons crus, fruits de mer, charcuterie, fromages frais, produits en décongélation...

ENTRE 4°C ET 6°C
LA ZONE FRAICHE
Viandes et poissons cuits, fromages durs, yaourts, crème fraîche, fruits et légumes cuits, pâtisseries...

ENTRE 8°C ET 10°C
LE BAC A LÉGUMES
Fruits et légumes frais.

PENSEZ À NOTER LES DATES DE CONGÉLATION SUR LES PRODUITS À CONGELER
BIEN CONDITIONNER LES PRODUITS DANS DES SACS DE CONGÉLATION
-18°
0 à 3°
0 à 3°
4 à 6°
4 à 6°
8 à 10°

ENTRE 6°C ET 8°C
LA PORTE
Beurre, condiments, sauces (moutarde...), boissons (jus de fruits, lait...).

CONSEIL : Reportez-vous à la notice de votre réfrigérateur pour connaître l'emplacement des zones et les modalités de rangement des différents aliments car ces zones peuvent varier en fonction du type de réfrigérateur et selon l'emplacement de la partie congélateur.

QUELQUES ASTUCES

- **Rangez devant les aliments à consommer en priorité.**
- **Pensez à congeler certains aliments pour ne pas les perdre.**
- **Nettoyez régulièrement le réfrigérateur pour éviter la prolifération de bactéries.**
- **Enlevez du bac les légumes abîmés qui pourraient contaminer les autres.**

ÉVITER LE GASPILLAGE, C'EST AUSSI UNE HYGIÈNE ALIMENTAIRE SAINE ET ÉQUILIBRÉE

Diversifiez votre alimentation en mangeant de tout et en quantité raisonnable.
Prenez le temps de cuisiner, il existe de nombreuses recettes rapides et faciles !
Et surtout prenez plaisir à partager ces repas.

L'eau est à consommer... sans modération. N'oubliez pas que l'eau du robinet est bonne pour la santé et coûte 100 à 300 fois moins cher que l'eau en bouteille.

Respectez des règles d'hygiène toutes simples : pensez à vous laver les mains avant de cuisiner et avant de vous mettre à table. Bien laver les fruits et légumes avant de les consommer.

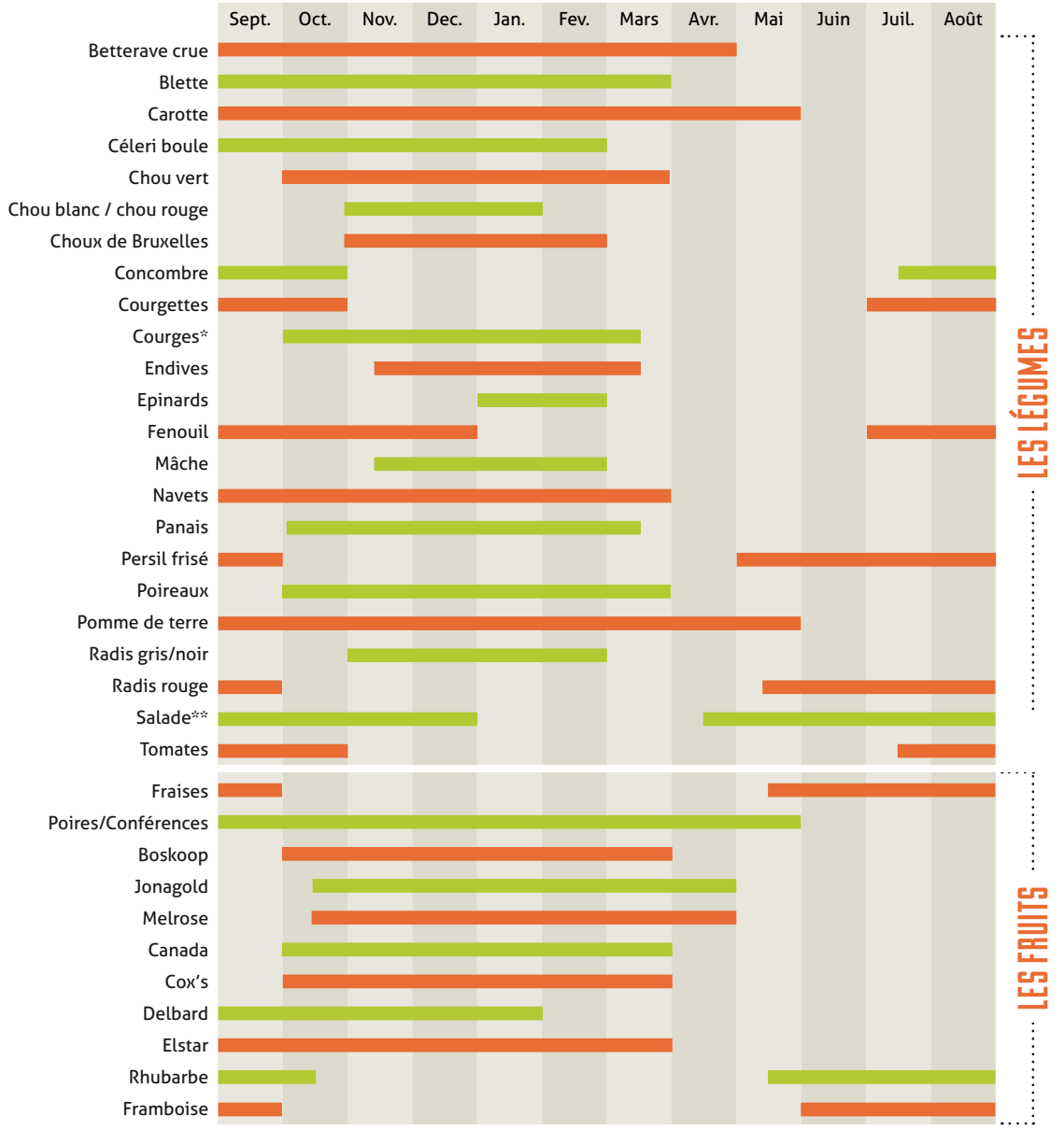
L'activité physique est complémentaire d'une bonne alimentation. Quelques réflexes faciles au quotidien : prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, se déplacer à pied ou en vélo dès que cela est possible...

PENSEZ À MANGER DES PRODUITS LOCAUX...

Privilégiez les produits que vous retrouvez sur les marchés, dans les magasins à la ferme, chez les revendeurs locaux, ou en adhérant à une AMAP (Association pour le maintien de l'agriculture paysanne) : reseau-amap-hn.com

...ET SURTOUT DE SAISON !

À CHAQUE FRUIT ET LÉGUME SA SAISON



Ces périodes de début ou de fin de production peuvent légèrement varier selon les années.
* Butternut, citrouilles, spaghetti, potimarron, potiron ... ** Feuille de chêne, laitue, batavia ...

Ce livre de recettes vous donnera envie de cuisiner et d'accommoder vos restes et d'éviter ainsi, de jeter des aliments qui peuvent encore être consommés.
Des conseils, des astuces, des infos pratiques pour vous rappeler qu'**éviter le gaspillage alimentaire, c'est facile !**

© Recettes : Saveurs & Savoirs - © Photos : iStock Photo

ADEME

Bien manger c'est l'affaire de tous !

Saveurs & SAVOIRS

Ce livre de recettes vous est offert par la communauté urbaine

LE HAVRE SEINE MÉTROPOLE

Le Havre Seine Métropole - 19 rue Georges Braque - CS 70854 - 76085 Le Havre Cedex - 02 35 22 25 25 - lehavreseinemetropole.fr

Le Havre Seine Métropole - Mars 2020